

## 子ども・子育て

### 1歳児の赤ちゃんサロン「赤ちゃんと一緒にわらべうたと絵本を楽しもう」

子どもとのふれあい方や絵本の選び方などを楽しみながら学びます。1歳児と保護者。2月6日(火)午前10時30分～11時30分。中央図書館。元図書館司書・笠原由紀子さん。定10組(申込順)。市内在住・在勤の方、初めての方を優先。1月10日(水)午前10時から中央図書館 ☎(528)6800へ

### ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います。直接会場へ。市内在住の未就学児と保護者。2月8日(木)午後2時30分～3時30分。子ども未来センター。子育て支援事務室 ☎(529)8664

### Happyマタニティヨガ

市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可)。2月17日(土)午後1時30分～2時15分。子ども未来センター。ヨガインストラクター・愛さん。定8人(申込順)。1月10日(水)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

### ママ・パパのための育休復帰教室～育休復帰準備を楽しみましょう

実体験を基にした育休復帰に関する話などを聞き、パネルディスカッションをして復職準備について学びます。企画・運営はパパママ子育て応援部。Hiタッチ!!。育休復帰を控えた夫婦。2月25日(日)午前10時～11時30分。女性総合センター5階第3学習室。定25組(申込順)。保8人程度(1歳～学齢前)。1月10日(水)から電子申請で申し込んでください。男女平等参画課 ☎(528)6801

### 子どもの心が開く魔法のことば2023

思春期の子どもたちが置かれている現状を知り、子どもが安心して自立できるコミュニケーションについて実践を通して学びます。2月4日(日)午前10時～午後3時。西砂学習館。キャリア教育講師・飛鳥井郁枝さん。定20人(申込順)。1月10日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### ことばあそび&おながくあそび

紙コップで楽しいリズム遊び、パペットと一緒に楽しいお話などをします。3歳以上の方(小学2年生以下は保護者同伴)。2月10日(土)午後1時～3時。西砂学習館。国立音楽大学教授・井上恵理さんと同大学の学生の皆さん。定25人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前)。1月10日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### 子ども未来センターのコミュニティプログラム

申込方法等詳しくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください。  
●口筆画家AYA油絵教室「色で遊ぼう」 1月21日(日)午前10時20分～11時30分。子ども未来センター。費500円(材料代)。あそぼう会 ☎080(3698)7916

## シニア

### はじめてのフラダンス

姿勢を整え、フラダンスの基本を楽しく学びましょう。60歳以上の女性市民の方。2月6日～3月5日の火曜日、午前10時～11時30分(全5回)。一番福祉会館。フラ&タヒチアダンス講師・



KAEさん。定20人(申込順)。動きやすい服装、すべり止めつきの靴下、飲み物。1月10日(水)から一番福祉会館 ☎(531)2945へ

### たかまつ映画会「とんび」

重松清の同名ベストセラーを阿部寛主演で映画化した人情ドラマ。妻を不慮の事故で亡くし、幼い息子を男手一つで育てる不器用な父と、周囲の人情に支えられて成長していく息子の感動の絆の物語です。60歳以上の方。2月7日(水)午後1時30分～3時50分。高松学習館。定50人(申込順)。1月10日(水)から高松学習館 ☎(527)0014へ

### フレイル予防体操

フレイル(心身虚弱)予防の話聞いて予防体操を体験します。2月1日・15日の木曜日、午前10時～正午(全2回)。高松学習館。介護予防運動指導員・金城祐也さん。定20人(申込順)。1月10日(水)から高松学習館 ☎(527)0014へ

### 学習会「難聴、きこえについて」

難聴の種類、相談先、補聴器について学びます。65歳以上の市民の方。1月23日(火)午後2時～3時30分。さかえ会館。補聴器相談員・荒井俊匡さん。定20人(申込順)。1月10日(水)から高松学習館 ☎(527)0014へ

### シルバー人材センター働き方・しごと説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。市内在住の原則60歳以上の方。1月30日(火)＝女性総合センター5階第1学習室。2月7日(水)＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-1)。2月9日(金)＝西砂学習館。いずれも午後1時30分から。前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

### 手ぶらでOK!さわって覚えるスマホの基本とキャッシュレス決済

65歳以上の市民の方。2月21日(水)午後2時～4時。至誠ホーム。オンニ(錦町2-10-26)。定20人(抽選)。特筆記用具。1月29日(月)(消印有効)までに、往復はがき(1人につき1枚)に「スマホ教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、にしき福祉相談センター(〒190-0022錦町6-28-15) ☎(527)0321へ



### 体をほぐそう

肩、腰、脚をほぐして元気な毎日を過ごしましょう。60歳以上の市民の方。3月2日・9日・16日の土曜日、午後2時～3時30分(全3回)。福祉会館。生涯学習市民リーダー・高橋尊子さん。動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、飲み物。定20人(申込順)。1月10日(水)から福祉会館 ☎(535)2197へ

### 大人のための「おなかの菌学」

65歳以上の市民の方。2月16日(金)午後2時～3時30分。子ども未来センター。おなかマイスター・池田博さん。定30人(申込順)。1月10日(水)から福祉会館 ☎(523)5612へ

市公式X(旧ツイッター)のご利用を

市政情報、イベント情報などを発信

@tachikawa\_tokyo

問広報課・内線2745

## 市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

### まちのお知らせ

●障がいのある親の交流会 障がいのある親の会が主催。障がいのある親同士で、子育ての悩みや解決法を話し合いませんか。障がいの種別は問いません。また、当会に興味があれば、障がいのない方の参加も歓迎します。直接会場へ。2月24日(土)午前10時～11時30分。子ども未来センター。定8人(先着順)。奥澤さん ☎080(5530)8243

### 会員募集

●松中シスターズ 明るく元気なバレーボールチームです。男女問わず仲良く楽しんでいます。見学・体験可。小学生。毎週水曜日、午後6時30分～9時。毎週土曜日、午前9時～午後5時。毎月第1・第4日曜日、午前9時～正午。松中小。入1,000円。月2,000円。藤井さん ☎090(9379)1436へ

●歌の会 大舞台で好きな曲をカラオケで歌います。60歳以上の方。月1回～2回の月曜～金曜日、午後1時～3時40分。柴崎福祉会館。定8人(申込順)。平畠さん ☎(535)5071へ(午後6時～9時)

●カラオケなむみん 本格的なカラオケを希望する方向けです。60歳～90歳の方。不定期、月5回。滝ノ上会館、柴崎会館。定10人(申込順)。遠藤さん ☎090(7900)7108へ

●Yom2 小説、随筆、詩、童話、落語など、いろいろな朗読を先生の指導のもとで学びます。年に一度、合同発表会を行います。毎月第2または第3日曜日、午前10時～正午。女性総合センター。月2,500円。山内さん ☎090(6342)2174へ

●あひるの会 主に奥多摩や奥武蔵、中央線沿線の山々の登山とハイキングを楽しんでいます。おしゃべりしながら自然の中を歩いて、心身ともにリフレッシュしましょう。主に中高年の方。毎月第1・第3日曜日、午前7時～午後5時。近郊の山など。年2,000円。内藤さん ☎080(3024)7882へ

●グリーングラス歌の会 講師の指導で、ストレッチ体操と、腹筋、下肢、顔を駆使したボイストレーニングを行い、童謡と抒情歌を歌います。中高年の女性。毎月第1・第3日曜日、午前10時～正午。西砂学習館。入1,000円。月3,500円。定15人(申込順)。渡辺さん ☎(531)1957へ

●けやき台ミニバスケットボールクラブ バスケットボールをやりたい男子小学生、気軽にどうぞ。体験・見学可。小学生の男子。毎週火曜・木曜日＝午後5時～7時30分。土曜日＝午後1時30分～4時30分。日曜日＝午前9時～午後1時。若葉台小(日曜日は八小)。月2,000円。岡本さん ☎090(7225)7828へ

●和太鼓・ナイン 健康維持などを目的として楽しく和太鼓を演奏します。初心者、男性歓迎。45歳以上の方。毎月第2・第4日曜日、午後6時～8時30分。西砂学習館。入1,000円。月2,000円。山内さん ☎090(4209)1389へ

●表装教室 立川友の会 掛け軸を作る会です。書道や日本画の延長で参加しているメンバーも多く、裏打ちを覚えたい方、経験者、初心者歓迎。毎月第1・第3日曜日、午前10時30分～午後4時。錦学習館。年1,000円(ほかに材料代実費)。久保田さん ☎090(7402)5311へ

●合気道同好会立川倶楽部 合気道は、世界140か国に広がる平和の武道です。性別、年齢、体格に関係なく稽古できます。「優しく、楽しく、美しく」がモットー。初心者歓迎。毎週火曜日、午前10時～11時。毎週木曜日、午後1時～2時。練成館。月500円。永井さん ☎090(4958)9516へ

●英会話友の会 ブラジル出身のネイティブの先生と英会話を楽しく勉強しているシニアのサークルです。英語での日常会話が多少できるシニアの方。月2回～3回の土曜日、午後2時～4時。橋本会館。月3,000円。定若干名(選考)。白鳥さん ☎080(5196)9308へ

●三多摩演劇をみる会 年6回、日本で一流の劇団を招いてバラエティーに富んだ作品を鑑賞します。毎年6回。たましんRISURUホール。入1,000円。月2,500円。高木さん ☎(523)5031へ

